

Vidste du at...



**2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB
PÅ CA. 8000 kJ = 1900 kcal**

Vidste du at...



Vægttab eller -vedligeholdelse?

Hvis man vil **tabe sig**, skal det **samlede indhold af kilojoule/kalorier** i maden **være mindre** end energibehovet.

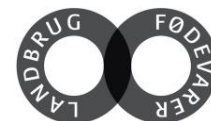
Energibehovet er **forskelligt fra person til person**, da det afhænger af **kroppens størrelse***. Derfor har mænd ofte et større energibehov end kvinder.

Derudover **øges energibehovet** også i takt med **øget aktivitetsniveau**.

De fleste **voksne mennesker** vil tabe sig i vægt, hvis de spiser **8000 kJ pr. dag**. Vægttabets **hastighed** afhænger af hvor **negativ** energibalancen er. Jo mere negativ energibalancen er, desto **hurtigere** vil man **tabe sig**.

*En kvinde på 65 kg der har et moderat fysisk aktivitetsniveau, har et dagligt energibehov på ca. 8700 kJ

*En mand på 80 kg der har et moderat fysisk aktivitetsniveau, har et dagligt energibehov på ca. 11300 kJ



Vidste du at...



Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

De officielle Kostråd

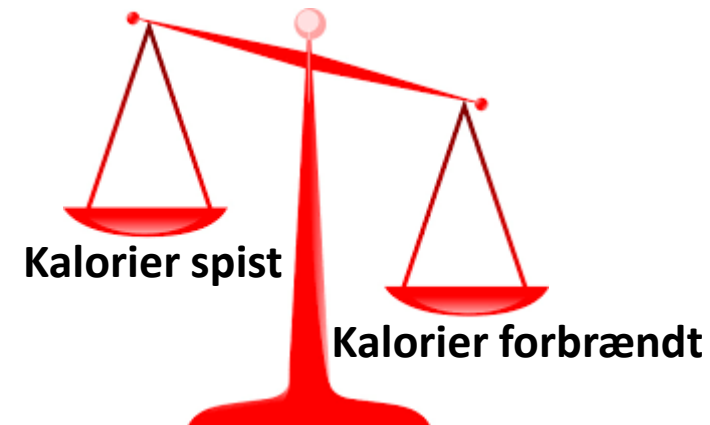
- De officielle Kostråd er de mest velbegrundede råd vi har for en sund livsstil.
- Ved at følge De officielle Kostråd får de fleste dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
- Anbefalingerne tager udgangspunkt i sundhed først, så klima.

Vidste du at...



Når man skal tabe sig, er det vigtig at...

- ...man ikke føler sig sulten i løbet af dagen. Selvom man ønsker at tabe sig, skal kroppen bruge energi til at kunne fungere ordentligt. Sult fremmer lysten til noget der smager sødt og fedt
- ...man får protein nok til at mindske tab af muskelmasse og øge fornemmelse af mæthed (i kombination med kostfibre)
- ...man finder nogle madvaner der passer ind i dagligdagen. Bliver den slankende livsstil for besværlig, giver man nemmere op
- ...man er opmærksom på at energibalancen skal være negativ – dvs. at der skal spises færre kalorier end man forbrænder



Vidste du at...



Morgenmad

Dagskostforslag 1

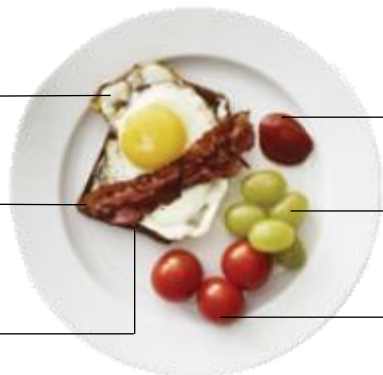
2 dl minimælk bidrager med 7 g protein og 148 mg calcium



70 g æg bidrager med 8,8 g protein og 1,2 ug D-vitamin

20 g bacon bidrager med 4,3 g fedt og 3,2 g protein

57 g fuldkornsrugbrød bidrager med 4,6 g kostfibre og 2,9 g protein



18 g tomatketchup bidrager med 1 mg C-vitamin

28 g vindruer bidrager med 0,3 g kostfibre og 3 mg C-vitamin

75 g tomater bidrager med 11 mg C-vitamin

1748 kJ = 418 kcal

Dagskostforslag 2



2 dl minimælk bidrager med 248 mg calcium

15 g rosiner bidrager med 0,5 g protein

86 g havregryn bidrager med 8,7 g kostfibre



1846 kJ = 442 kcal

Tip: At starte dagen med protein og fuldkorn giver mæthedfølelse over længere tid.



Vidste du at...



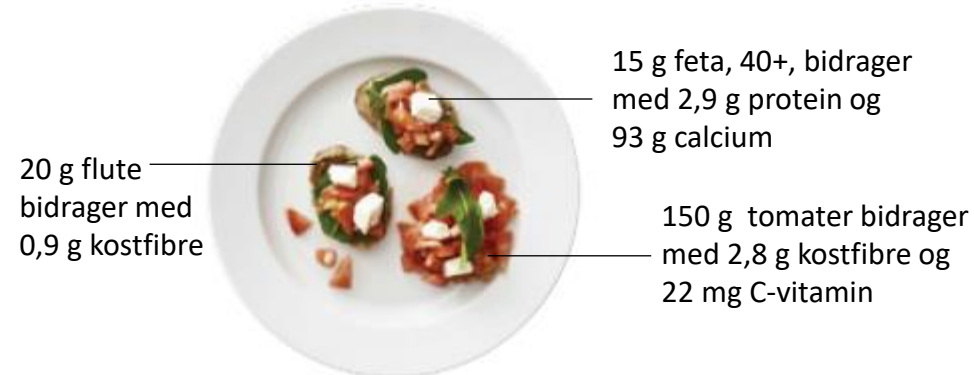
Mellemmåltid

Dagskostforslag 1



1124 kJ = 269 kcal

Dagskostforslag 2



809 kJ = 194 kcal

Tip: Tilstrækkeligt med protein i alle måltider mindsker risikoen for at miste muskelmasse under vægttab. Mellemmåltiderne bør indeholde ca. 10 g protein.

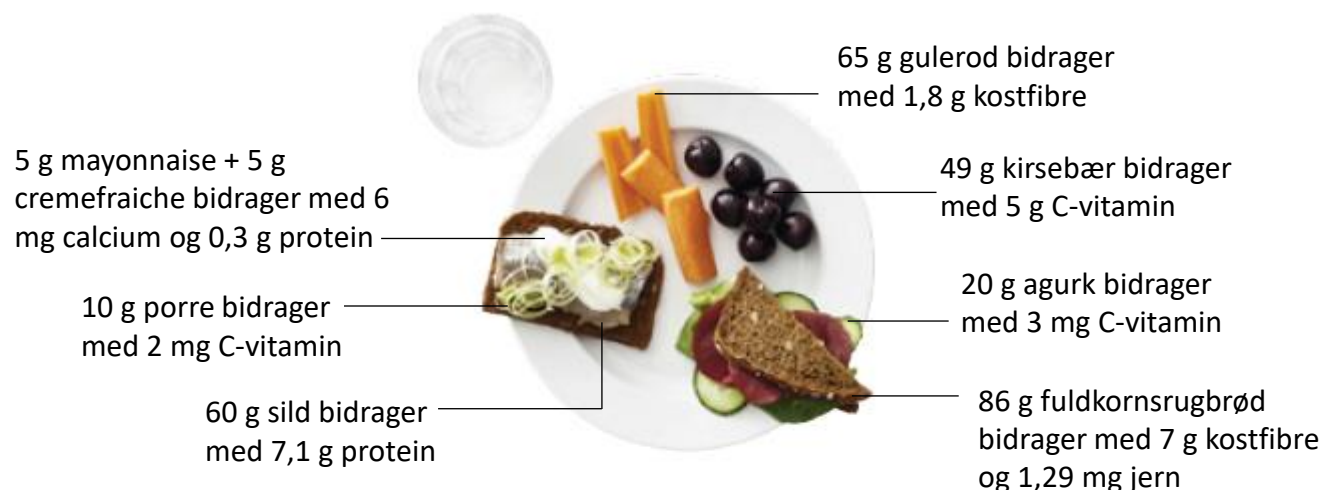


Vidste du at...



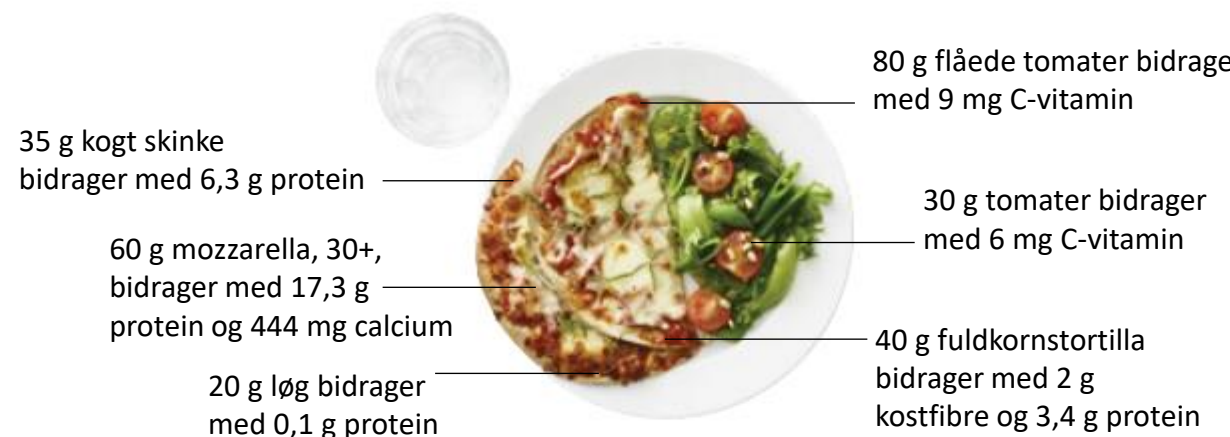
Frokost

Dagskostforslag 1



1944 kJ = 465 kcal

Dagskostforslag 2



2233 kJ = 534 kcal

Tip: Rugbrød og andre fuldkornsprodukter, samt grøntsager, er godt ved alle måltider.
Drik 1-1½ liter vand i løbet af dagen.

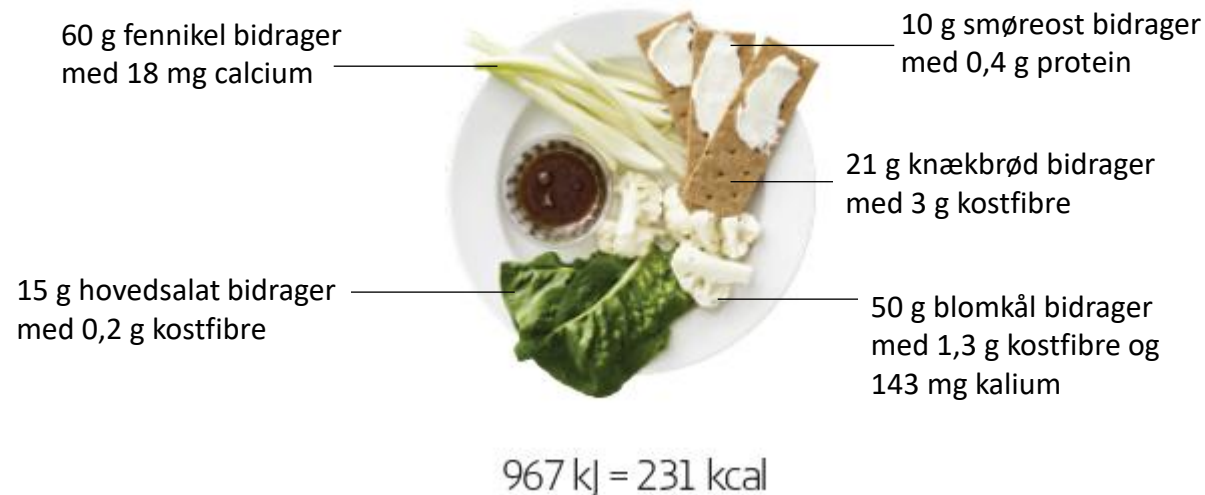


Vidste du at...

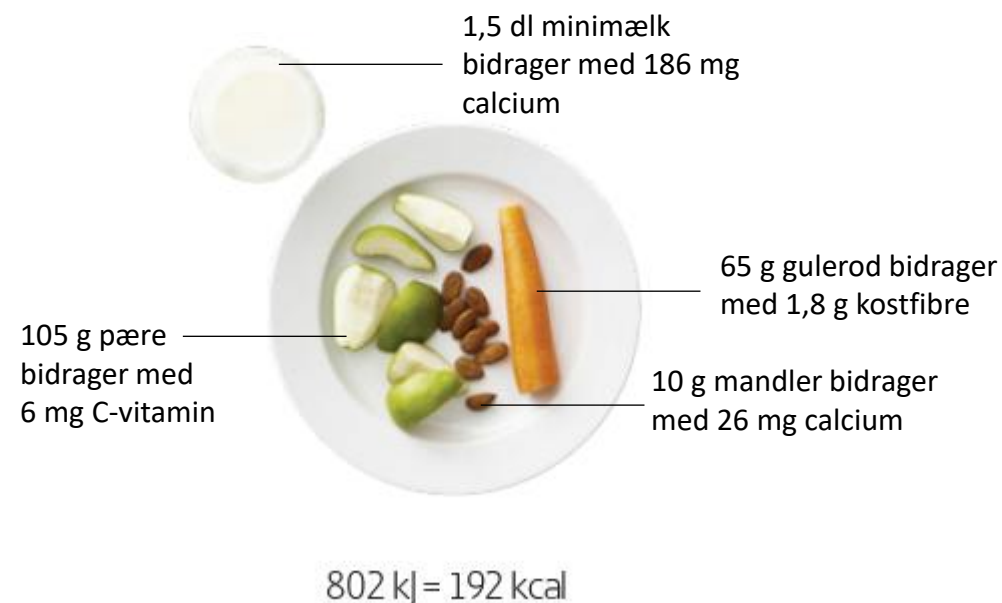


Mellemmåltid

Dagskostforslag 1



Dagskostforslag 2



Tip: Hav gerne et sundt mellemmåltid klar, hvis sulten dukker op i løbet af dagen. Er man ikke sulten, så gem måltidet til senere eller spar kalorierne.

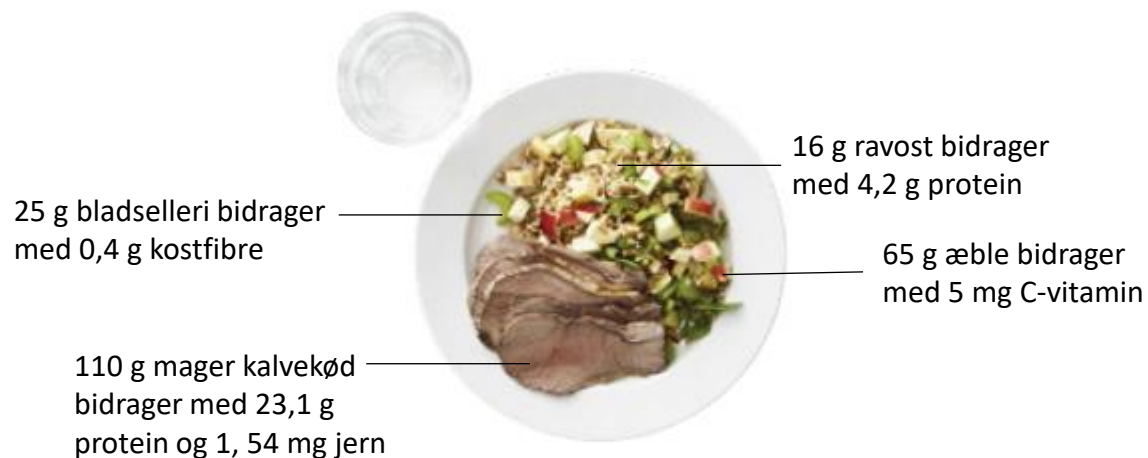


Vidste du at...



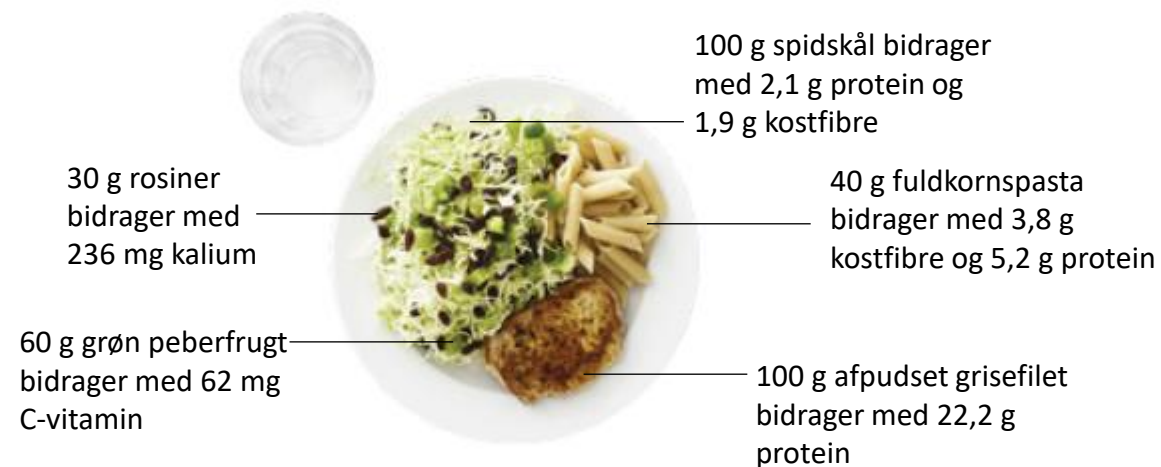
Aftensmad

Dagskostforslag 1



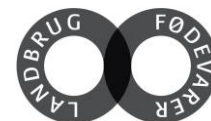
2314 kJ = 554 kcal

Dagskostforslag 2



2277 kJ = 545 kcal

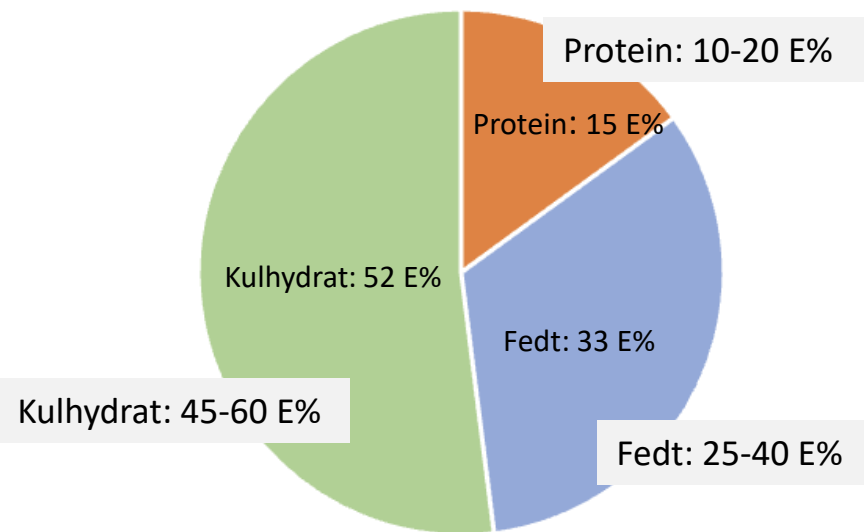
Tip: Nyd maden mens du spiser den. Spis langsomt og undgå at lave andre ting imens (fx tv eller computer). Er opmærksomheden ikke på måltidet, kommer man ofte til at spise mere, end man har behov for. Spis magert og veltilberedt kød, suppler med bælgfrugter og grøntsager.



Vidste du at...

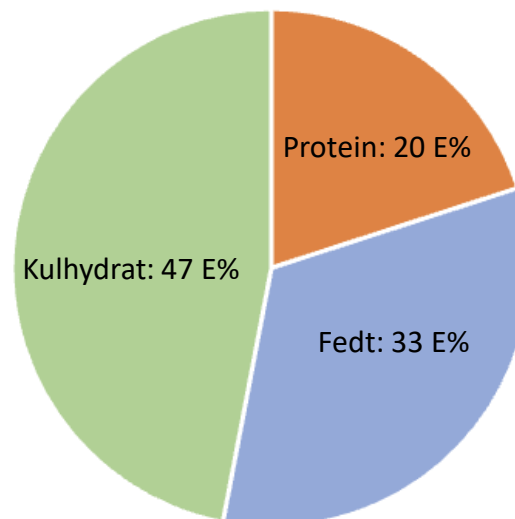


Anbefalet makronæringsstoffordeling

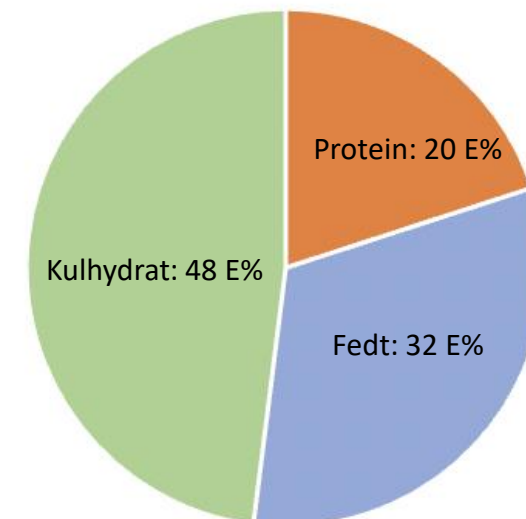


Den anbefalede makronæringsstoffordeling er angivet i energiprocent (E%).
Grå bokse = intervaller.
Diagrammet = middelværdier.

Dagskostforslag 1 - 8097 kJ



Dagskostforslag 2 - 7967 kJ



Vidste du at...



Gode redskaber til at træffe sunde madvalg...

Nøglehullet

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/private/>

Fuldkornslogoet

Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet/>



Vidste du at...



Tips

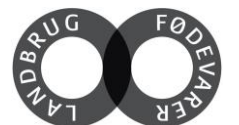
- Vælg kød med højst 10 g fedt per 100 gram og fjern skindet fra fjerkræ og fedtkanter, inden du spiser det
- Grøntsager indeholder få kalorier. De grove grøntsager som kål og rodfrugter indeholder mange kostfibre, der er med til at mætte. Spis derfor flere grøntsager og vælg efter lyst - gerne lokale grøntsager i sæson
- **Tilpas måltiderne** efter behov – både indhold og tidspunkt
 - Er man ikke sulten til et mellemmåltid, så spring det over og gem det til senere – fx efter aftensmad
 - Proteiner i måltidet bidrager til øget mæthedsfølelse
 - Kostfibre fra fuldkornsprodukter og grøntsager er godt for fordøjelsen

Vidste du at...



Drikkevarer

- Sluk tørsten i vand. Drik 1 – 1 ½ liter dagligt
- Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er passende i en sund og varieret kost
- Ris-, soja-, havre- og mandeldrik kan ikke erstatte komælk, da de har et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler
- Drik kun sukkersødet sodavand, saftvand, øl og vin engang imellem. Disse drikkevarer bidrager med energi (kJ/kcal), giver begrænset mæthedsfølelse og har et lille indhold af vitaminer og mineraler ([Spis mindre af det søde, salte og fede - Alt om kost](#))
- 1 glas juice (100 ml) kan tælle med som 1 af de '6 om dagen'. En større mængde juice tæller som sodavand og saft i kaloriregnskabet



Vidste du at...



Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt
- Høj fysisk aktivitetsniveau mindst to gange om ugen af en varighed på 20-30 minutter, fremmer og vedligeholder kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Ved høj fysisk aktivitet bliver du forpustet, og har svært ved at føre en samtale

Vidste du at...



Vidste du at... væggtab og -vedligehold kan bestilles eller downloades gratis her:

Vidste du at...

2 DAGSKOSTFØRSLAG TIL VÆGTTAB PÅ CA. 6000 KJ • 1400 KCAL

MORGENMAD
Der er godt at starte dagen med protein og fiber. Der gives dig mere energi. For mere energi giver flere kalorier. For mindre energi er det vigtigt at have fiber på menuen.

365 kJ • 30 kcal 1276 kJ • 79 kcal

MELLEMMÆLTID
Middagen med proteiner og fiber giver proteinet og fiberet i fødevarer. Proteinet giver energi og fiberet giver en tilfredsstillende mæthed. Der er godt at have ca. 20 g protein og 10 g fiber i mellemmåltidet.

1089 kJ • 26 kcal 1322 kJ • 29 kcal

FØRROST
Førrosten skal være god, aromatisk og fiberet. Hvis du er i en travl periode, kan det være en god idé at have forberedt og gemt forberedt. Et godt råd er: Hver morgen skal der være 11-12 rindende.

365 kJ • 30 kcal 1316 kJ • 31 kcal

MELLEMMÆLTID
Hvis du er i en travl periode, kan det være en god idé at have forberedt og gemt forberedt. Et godt råd er: Hver morgen skal der være 11-12 rindende.

584 kJ • 14 kcal 896 kJ • 21 kcal

AFTENMAD
Spis godt og sød søvn. Spis af en varieret palette af fødevarer. Gennem at spise mere du bør være i god form. Spis gode fødevarer og sød søvn. Gennem at spise mere du bør være i god form. Spis gode fødevarer og sød søvn.

1216 kJ • 29 kcal 1441 kJ • 34 kcal

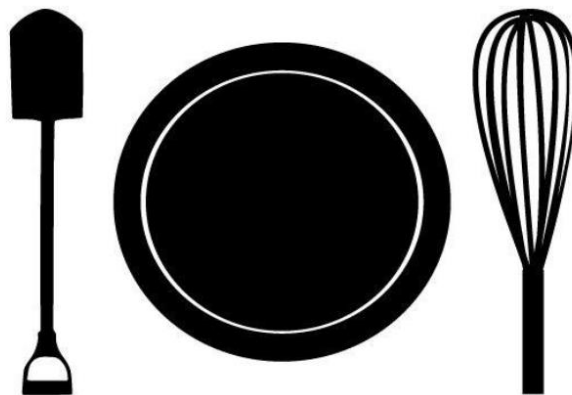
Billederne er kun vejledende og kan variere i størrelse. Billederne er 25 cm x 25 cm.

<https://ernaeringsfokus.dk/>

Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

